

SEGUNDA



3

Sai e observa à tua volta as mudanças na natureza

TERÇA



4

Inscribe-te e participa num novo curso, atividade ou comunidade online

QUARTA



5

Muda a tua rotina normal e observa como te sentes

QUINTA



6

Experimenta uma nova forma de seres fisicamente ativo

SEXTA



7

Sê criativo. Cozinha, desenha, escreve, pinta, faz ou inspira-te

SÁBADO

1

Faz uma lista de coisas novas que pretendes fazer este mês

DOMINGO

2

Responde a uma situação difícil de uma forma diferente

10

Sê curioso. Sabe mais sobre um novo tópico ou uma ideia inspiradora

11

Escolhe um percurso diferente e observa o que notas no caminho

12

Descobre algo novo sobre alguém de quem gostas

13

Faz algo divertido ao ar livre - caminha, corre, explora, relaxa!

14

Encontra uma nova forma de ajudares ou apoiares uma causa de que gostes

15

Desenvolve novas ideias pensando "Sim, e se..."

16

Vê a vida através dos olhos de outra pessoa e observa a sua perspectiva

17

Experimenta uma nova forma de praticares o autocuidado e de seres gentil contigo mesmo

18

Liga-te a alguém de uma geração diferente

19

Alarga a tua perspectiva: lê um jornal, revista ou site diferente

20

Prepara uma refeição usando uma receita ou ingrediente que nunca experimentaste antes

21

Aprende uma nova habilidade com um amigo ou partilha uma das tuas com ele

22

Encontra uma nova forma de dizeres a alguém que o aprecias

23

Reserva um tempo regular para ires em busca de uma atividade que adoras

24

Partilha com um amigo algo útil que tenhas aprendido recentemente

25

Utiliza um dos teus pontos fortes de uma forma nova ou criativa

26

Experimenta uma estação de rádio diferente ou um novo programa de televisão

27

Junta-te a um amigo no hobby que ele pratica e descobre por que a adora

28

Descobre o teu lado artístico. Cria um cartão de felicitações amigável

29

Desfruta de uma música nova. Toca, canta, dança ou ouve

30

Procura novos motivos para teres esperança, mesmo em tempos difíceis

